

佐伯地域（佐伯中学校）の献立

佐伯地域では、年に1回、廿日市市の地御前の「かき」を使った「かきめし」を出します。「かき」は鉄分などのミネラルがたくさん含まれており、栄養的にも申し分ありませんが、何より新鮮で身のしっかりした大きな「かき」を使った「かきめし」は絶品です。

切干大根の酢の物

■材料（4人分）

・ちくわ（輪切り）	13.2 g
・切干大根（5cm）	4.2 g
・しんじん（千切り）	8.4 g
・水菜（2cm）	18.0 g
・しらす干し	2.4 g
・白ごま	小さじ1
・米酢	小さじ1/2
・砂糖	小さじ3/2
・しょうゆ	小さじ1/5
・塩	少々

■作り方

- ①ちくわ、野菜はそれぞれボイルして冷ます。
- ②切干大根は水で戻してよく洗いボイルして冷ます。
- ③しらす干しは炒って冷ます。
- ④ごまは煎ってする。
- ⑤①②に③④を加え、調味料Aで和える。

調味料A

かきめし

■材料（4人分）

・米	75.6 g
・米粒麦	8.4 g
・だし昆布	1.8 g
・酒	3.6 g
・かき	45 g
・塩	0.6 g
・にんじん（千切り）	14.4 g
・干し椎茸（スライス）	1.2 g
・ごぼう（ささがき）	6.0 g
・油揚げ（千切り）	3.6 g
・塩	0.3 g
・しょうゆ	4.2 g
・酒	1.2 g

■作り方

- ①かきは塩でよくもんで、水洗いし、殻などをよく取り除いた後ボイルする。
- ②米と米粒麦を合わせてよく洗い、昆布、酒を入れて炊く。
- ③にんじん、干し椎茸、ごぼう、油抜きした油揚げと①のかきを煮て味をつけておく。
- ④②のごはんに③を混ぜる。

赤だし

■材料（4人分）

・木綿豆腐（サイコロ切り）	35 g
・カットわかめ	0.6 g
・玉ねぎ（スライス）	32 g
・えのきたけ	8.5 g
・葉ねぎ小口切り）	7.0 g
・煮干し	3.6 g
・赤みそ	8.0 g
・米みそ	4.0 g

■作り方

- ①煮干しでだしをとる。
- ②玉ねぎ、えのきたけを入れ、豆腐を入れて煮る。
- ③赤みそ、米みそを加える。
- ④戻しておいたわかめ、ねぎを入れる。



献立

- ・かきめし
- ・赤だし
- ・切干大根の酢の物
- ・牛乳

栄養価

・エネルギー	610kcal
・たんぱく質	27.0g
・脂質	14.3g
・炭水化物	99.8g
・食塩摂取量	4.1g
・カルシウム	528mg
・鉄分	4.1mg

※学校給食は加熱調理を基本としてます。調理方法や味付けはご家庭で調整してください。